

Newsletter – März 2007

Frühlingserwachen

Alles Wissenswertes über ihre Chronobiologie

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“ Vincent van Gogh. – Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, die warmen Sonnenstrahlen laden zum Verweilen im Freien ein, die ersten Boote gleiten über das Wasser, fröhliche Menschen tummeln sich am Seeufer oder in den Wäldern – es ist Frühling! In der Natur ist der Frühling die Zeit der Blüte und der Reproduktion. Warum zeigt der Mensch Frühjahrsmüdigkeit? Gibt es Gründe für unsere Schwäche nach dem Winter? Leben wir mit dem Rhythmus der Natur? Haben wir Winterruhe gehalten? Gab es eine Verschnaufpause, oder sind wir seit dem letzten Sommerurlaub im Dauerstress? Bevor die Winterruhe der Aktivität weicht, schlägt in der Natur der Winter durch verspätete Schneefälle und Kälteeinbrüche noch einmal zu. Im menschlichen Körper zeigt sich durch Abwehrschwäche und Frühjahrsmüdigkeit das Signal nach Erholung und Entspannung, als Vorbereitung auf das Frühjahr. Der Mensch nimmt in seiner Produktions- und Arbeitswelt wenig Rücksicht auf die natürlichen Rhythmen des Lebens und auch seinen eigenen chronobiologischen Rhythmus.

Die Menschen, besonders in der westlichen Hemisphäre, sind dem Rhythmus der Erde unterworfen. Es gibt Studien, die belegen, dass unsere Wärmetoleranz im Sommer höher und im Winter geringer ist. In ein- und demselben Raum empfinden wir mit derselben Bekleidung im Sommer 22 Grad Celsius kühler als im Winter. Umgekehrt wird eine Außentemperatur von 10 Grad Celsius im Winter als „warm“ eingestuft, während dieselben 10 Grad Celsius im Sommer kühl erlebt werden. Diese Einstellung des inneren „Thermometers“ sei nur ein Beispiel, wie sehr unsere unbewussten Körpervorgänge mit den natürlichen Umgebungsbedingungen zusammenhängen. Natürlich spielen Tageslänge, Sonnenlicht und der Einstrahlungswinkel, sowie Luftfeuchtigkeit, Luftdruck und -bewegung eine wesentliche Rolle. Unsere unbewussten „Sensoren“ sind dafür empfänglich und melden ihre Informationen an den vegetativen Anteil des Gehirns (Hirnstamm). Daraus wird eine „innere Jahreszeit“ errechnet und über Hormone, die Botenstoffe wird der ganze Körper darauf eingestellt. Das drückt sich auch im Grundumsatz und der Tendenz zu Aktivitäten aus. Im Jahresspiegel betrachtet, ist der Winter eine Zeit der Ruhe und Erholung, das Frühjahr die Zeit der Brunft, Partnersuche und Reproduktion, während Sommer und Herbst dem Anlegen von Vorräten dienen. Daher ist es leichter im Frühjahr Gewicht abzunehmen als zu jeder anderen Jahreszeit.

Nach den vielen dunklen Wintertagen sind die Reserven des Körpers häufig aufgebraucht, die Umstellung von der dunklen zu der hellen Jahreszeit erscheint schwierig. Das liegt vor allem an der hormonellen Umstellung. Lichtreize im Frühjahr aktivieren die Serotoninproduktion, das „Glückshormon“, während gleichzeitig Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist, noch reichlich durch den dunklen Winter aktiv ist. Die Konfrontation dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Dadurch ist Licht der wichtigste Taktgeber für den Menschen. Alle Lebewesen, insbesondere der Mensch, haben sich im Laufe der Evolution an die Rhythmik ihrer Umwelt – vor allem an den Tages- und Jahresrhythmus – angepasst und sie als innere Uhr verankert. Besonders empfindlich reagiert der Körper auf Lichtunterschiede in der Morgen- und Abenddämmerung, da er seinen Rhythmus auf saisonbedingte Unterschiede in der Tageslänge einstellen muss.

Winter- und Frühjahrsmüdigkeit sind keine Krankheiten, sondern sind Reaktion auf den natürlichen Jahreslauf. Anders ist es aber, wenn Nervosität, Schlafstörungen, negatives Grundgefühl und Lustlosigkeit zu der Frühjahrsmüdigkeit dazukommen. In diesem Falle könnte eine depressive Störung der Grundbaustein für dieses Unbehagen sein und es ist sinnvoll einen Facharzt für Psychiatrie aufzusuchen. Am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik steht unter der Leitung von Prim. Olaf Rossiwall ein multiprofessionelles Team für eine erfolgreiche stationäre oder ambulante Behandlung zur Verfügung.

Die Natur „schlägt aus“, der Mensch schläft ein! Wie lange ein Mensch schlafen muss und mit wie viel Schlaf er auskommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es ist bekannt, dass Kinder besonders viel Schlaf brauchen, während ältere Menschen mit weniger Schlaf in der Nacht auskommen. Eine Einteilung der Schlafzeiten ergibt: den Langschläfer mit 8-10 Stunden, den Mittellangschläfer mit 6-8 Stunden und den Kurzschläfer mit 5-6 Stunden pro Nacht. Alle drei Schlaftypen bringen dem schlafgesunden Menschen die Erholung und Entspannung die er braucht. Entscheidend ist das Wissen um seinen eigenen Schlaftypus. Manche Schlafstörungen, z.B. chronische Müdigkeit, können daher kommen, dass der Betroffene eigentlich ein Kurzschläfer ist und immer viel zu lange im Bett bleibt. Die scheinbare Schlaflosigkeit wird dann falsch interpretiert – vielleicht als Frühjahrsmüdigkeit oder sogar als depressive Störung. Der Schlaf hat eine sehr wichtige Funktion im menschlichen Körper: Im Schlaf werden die Energiereserven des menschlichen Körpers für den nächsten Tag erneuert. Der Schlaf ist für den Körper ein natürlicher Entspannungszustand mit veränderter Bewusstseinslage. Die Muskulatur entspannt sich, der Blutdruck sinkt leicht ab, das Herz schlägt langsamer, der Stoffwechsel wird verlangsamt, die Körpertemperatur wird herabgesetzt und der Körper erholt sich. Die erste Voraussetzung für eine erholsame Nacht ist ein regelmäßiger Schlaf-Wach-(circadianer) Rhythmus. Deswegen sollte man abends immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und morgens zur gleichen Zeit aufstehen.

Die Chronobiologie erlangt für den Menschen immer größere Wichtigkeit. Erstens weicht der moderne Lebensstil immer mehr von den Rahmenbedingungen, die die biologische Uhr dem Menschen vorgibt, ab. Der Anteil an Schichtarbeitern nimmt immer mehr zu. Zweitens setzt sich der Mensch immer weniger dem Sonnenlicht aus. Wir verbringen – besonders im Winter - immer mehr Zeit in Innenräumen, wo die Lichteinstrahlung selten höher als 500 Lux liegt. Ein bedeckter Himmel im Freien hat aber immer noch bis zu 8.000 Lux und ein Sonnentag sogar bis zu 100.000 Lux. Somit lebt der Mensch gemessen auf sein chronobiologisches System im Dunkeln und die circadiane Uhr, die eigentlich täglich einer neuen „Eichung“ bedarf, hat mit großen Problemen zu kämpfen. Die Auswirkungen können sein: Schlaf- und Essstörungen, Energielosigkeit, chronische Müdigkeit bis hin zu schweren depressiven Störung. Für alle Fragen finden sie kompetente Ansprechpartner am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik.

Ausblick/Veranstaltungen April 2007

- **Newsletter – April 2007**
Posttraumatische Belastungsstörung – Der Körper erinnert sich.
- **Privatärztliche Schmerzambulanz** – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
- **Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info
www.emco-klinik.at